

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 18 (1961)

Heft: [7]

Rubrik: Wasserspringen - leicht gemacht!

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

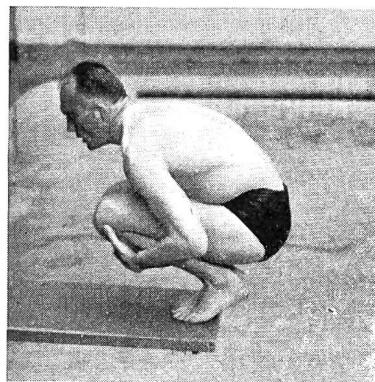
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wasserspringen – leicht gemacht! (Fortsetzung)

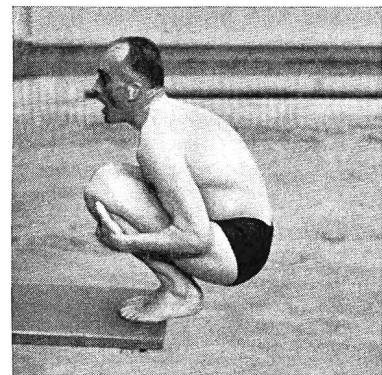
André Metzener

Kopfsprung rückwärts gehockt

Abfaller rückwärts

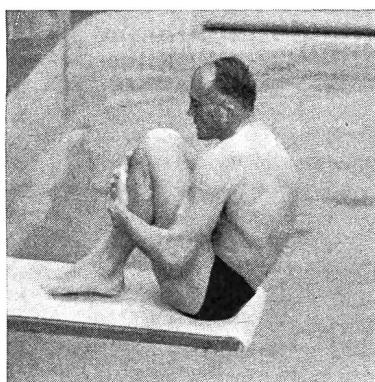


1 Ausgangsstellung: am Brettende kauernd, Rücken gegen das Wasser, Körper in enger Hocke.

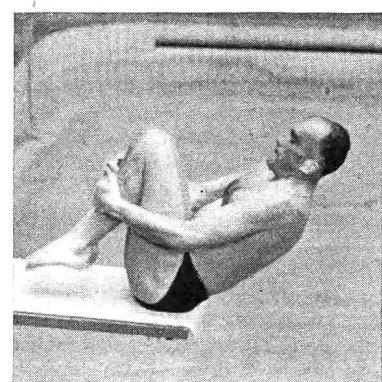


2 Der Abfaller wird eingeleitet durch Rw.-Ziehen des Kopfes.

Abgefallener Kopfsprung rückwärts

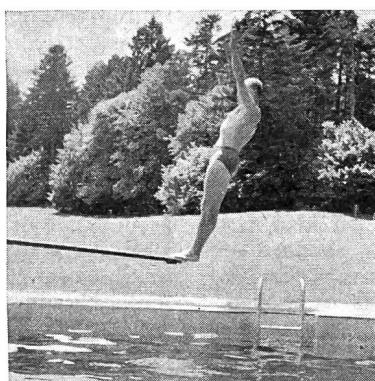


1 Ausgangsstellung: am Brettende sitzend, Rücken gegen das Wasser, Beine eng angehockt.

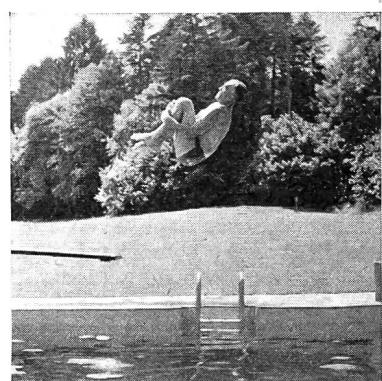


2 Der Fall wird eingeleitet durch Rw.-Ziehen des Kopfes.

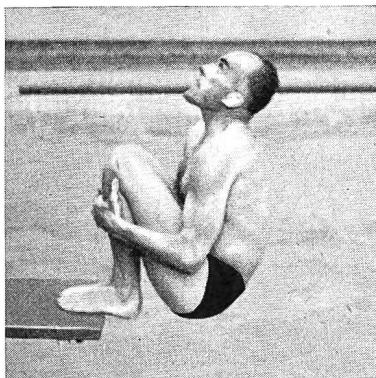
Kopfsprung rückwärts gehockt



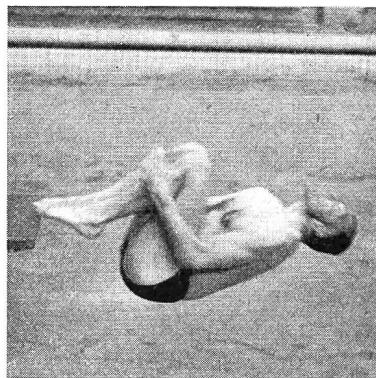
1 Ausgangsstellung: rücklings am Brettende. Absprung: Ausholbewegung und Hochziehen der Arme, mit vollständiger Streckung der Hüft-, Knie- und Fussgelenke. Blick am Brettende.



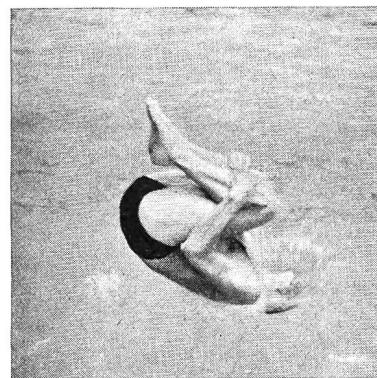
2 Erst nach der gestreckten Phase des Absprunges: Knie in die Hände heben (anhocken). Der Kopf zieht nicht rw., der Blick ist waagrecht ausgerichtet.



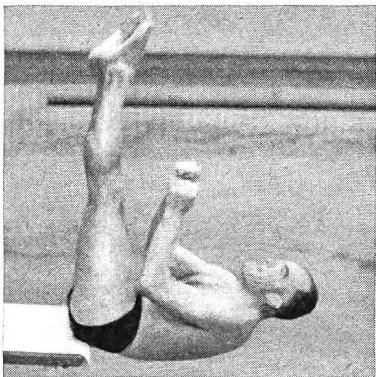
3 Der Kopf zieht immer mehr nach rw., die Hände ziehen die Knie gegen die Brust.



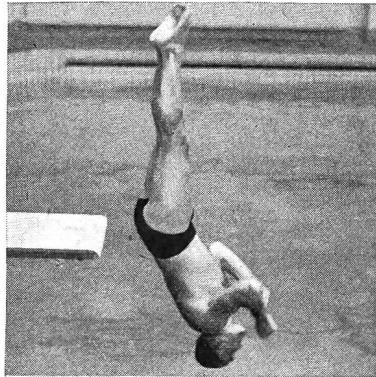
4 Der Springer sucht mit dem Blick das Wasser.



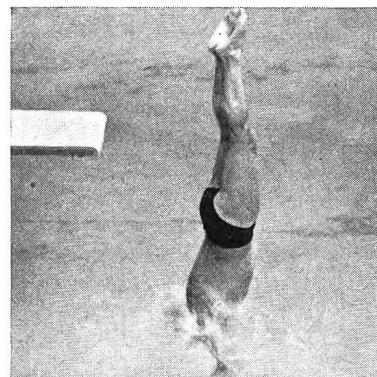
5 Kopfvoran ins Wasser eintauchen.
Die Beine bleiben eng angehockt.



3 «Oeffnen» der Hockstellung durch Strecken der Beine über die Hechtlage. Wichtig: der Blick ist noch auf die Füsse gerichtet; das ist der ausschlaggebende Moment beim Kopfsprung rw.



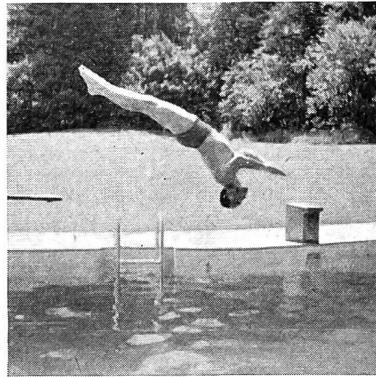
4 Nur der Oberkörper wird noch rw. gezogen um ...



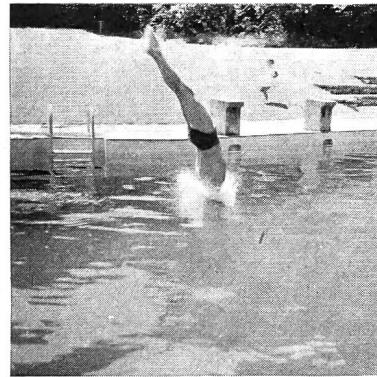
5 ... beim Eintauchen ins Wasser gestreckt zu sein.



3 Das «Oeffnen». Nur die Beine werden ausgestreckt; die Hände bleiben noch am Körper; der Kopf zieht noch nicht nach rw., Blick auf die Füsse.



4 Erst jetzt zieht der Kopf nach rw. (Wasser anschauen). Dem Körper entlang kommen die Arme in die Hochhalte.



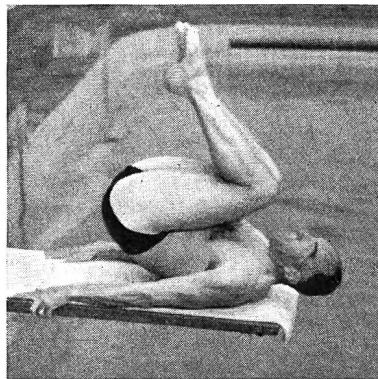
5 Vollständig gestreckt gleitet der Körper ins Wasser.

Salto rückwärts

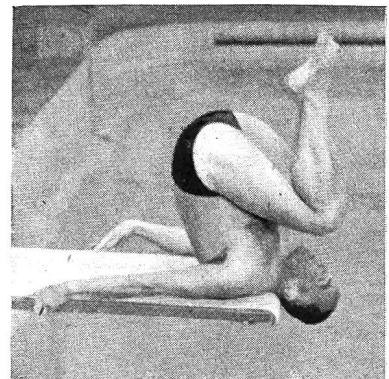
Rolle rückwärts

(aus der Rückenlage)

Ausgangsstellung: auf dem Rücken liegend, Schultern direkt am Brettende, Kopf über das Brett hinausragend. Arme auf dem Brett aufgelegt, Handflächen nach unten.



1 Die angehockten Beine hochziehen (Knie gegen das Kinn).

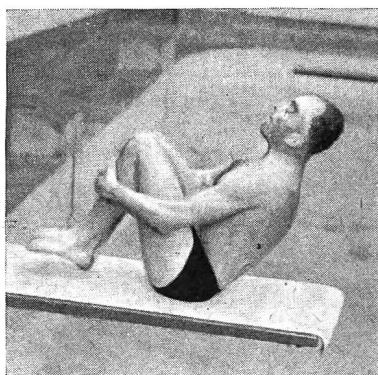


2 Hüften heben, Kopf nach rw. ziehen (die Hände bleiben noch auf dem Brett).

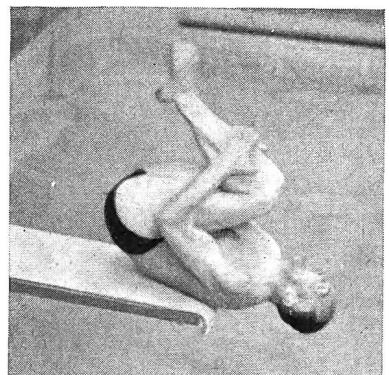
Rolle rückwärts

(aus der Hocke)

Ausgangsstellung: Hocke (evtl. Sitz mit angezogenen Beinen). Um die richtige Distanz zu erhalten, sich auf dem Rücken aufs Brett legen; die Schultern ragen leicht über das Brettende hinaus. Die Beine werden in maximaler Beugestellung angezogen und die Füsse so nahe wie möglich am Körper aufgestellt. In die Hocke gelangen ohne sich zu verschieben. (Für die sitzende Ausgangsstellung: aufsitzen ohne die Hüften zu verschieben.



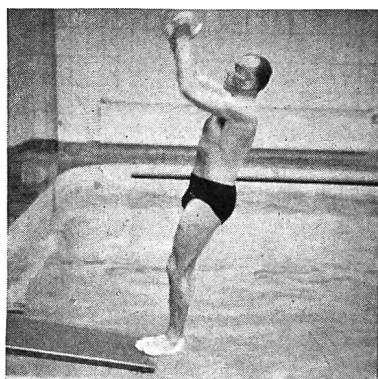
1 rw. rollen lassen, Hände um die Schienbeine. Der Kopf zieht nach hinten.



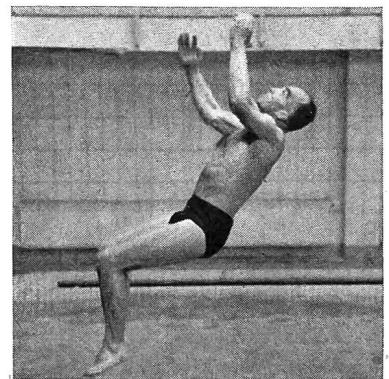
2 Die Schultern dienen als Drehpunkt am Brettende. Der Kopf zieht immer nach rw., die Hände ziehen die Knie gegen die Brust.

Salto rückwärts

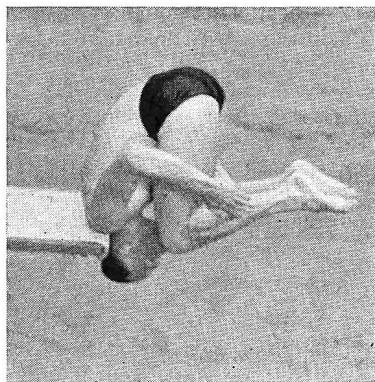
Ausgangsstellung: am Brettende stehend. Rücken gegen das Wasser (die Hälfte des Fusses auf dem Brett). Ausholbewegung: sich auf die Zehenspitzen heben und gleichzeitig die Arme sw. hoch heben. Schnelles Sw.-abw.-Schwingen der Arme mit gleichzeitigem Beugen der Beine, und dann:



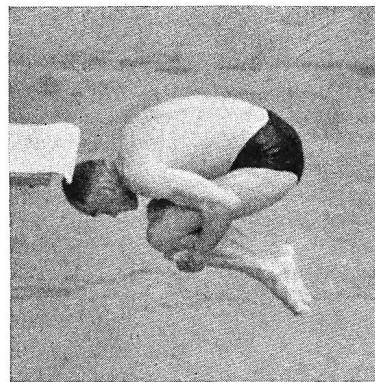
... erfolgt der Absprung, indem man die Arme vw. hochschwingt.
dann anhocken, Kopf zieht nach vorw.
Zum Anhocken
wurde die Beine
erstellt fortwährt.



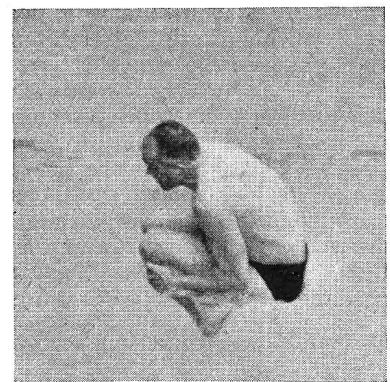
2 Das Anhocken beginnt: die Knie werden gehoben um zwischen die sich in Hochhalte befindlichen Arme zu gelangen; gleichzeitig (im Gegensatz zum Kopfsprung rw.) zieht der Kopf nach rw.



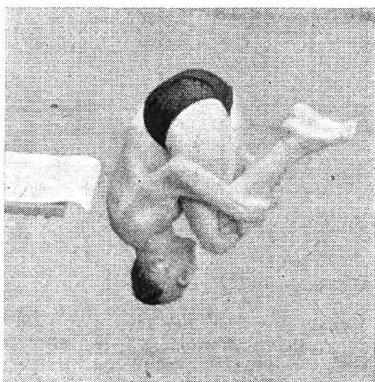
3 Der Kopf zieht immer noch rw.
Die Hände fassen blitzschnell die
Unterschenkel.



4 Die Hände ziehen kräftig die Knie
gegen die Brust. Dies erlaubt eine
schnelle Drehung.



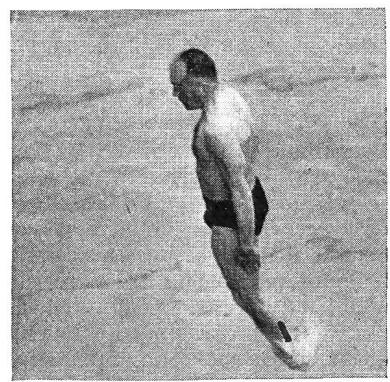
5 Angehockt ins Wasser eintauchen.



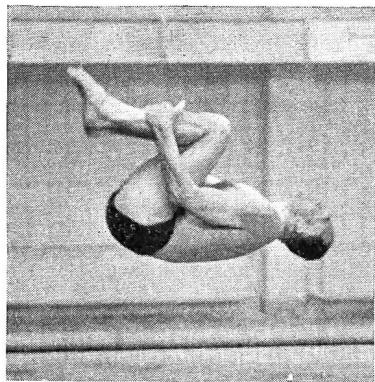
3 Die Drehung geht weiter, der Kör-
per bleibt in enger Hocke.



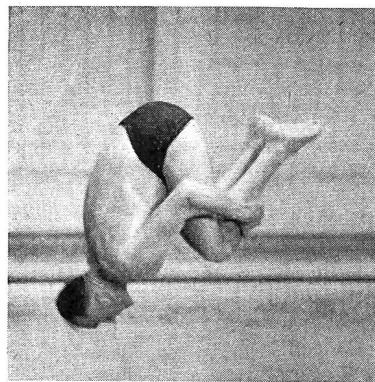
4 Dank des durch die Ausgangsstel-
lung erlangten Schwunges ist die
Drehung schneller als bei der vor-
angehenden Uebung. Dadurch wird
Zeit gewonnen, um sich vor dem
Eintauchen ins Wasser auszustrecken.



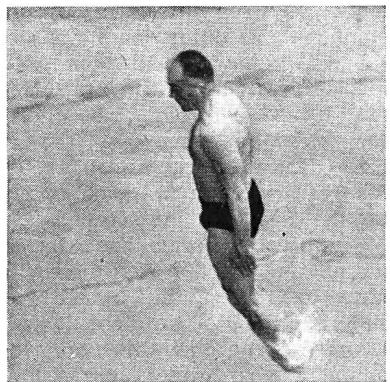
5 Die vollkommene Streckung erfolgt
während des Eintauchens ins Wasser.



3 Die Beine sind angehockt; die die
Schienbeine umfassenden Hände
ziehen die Knie gegen die Brust,
der Kopf zieht immer noch nach rw.



4 Die Drehung geht so weiter, Körper
bleibt in enger Hocke.



5 Im gegebenen Moment werden die
Beine zum Eintauchen ins Wasser
energisch gestreckt (leicht nach rw.).

Übersetzung: Heidi Marbach